



Упражнение 5 - Опускание ног с футбольным мячом. Это одно из самых распространенных упражнений, которое можно увидеть в фитнес-центрах. Примите исходное положение: лягте на пол, руки скрестите за голову, ноги сведите вместе, но между ними поместите футбольный мяч.

Затем необходимо приподнимать ноги вверх-вниз, тем самым Вы будете вовлекать в работу большие ягодичные мышцы, а также внутреннюю поверхность бедра.

Занятия фитнес аэробикой способствуют формированию у студентов устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений. Все проводимые занятия, оказывая тренирующее влияние на организм студентов, способствует расширению адаптационных возможностей не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды. Использование в практике работы по физическому воспитанию занятий, основанных на современных методах работы, позволила повысить эффективность процесса физического воспитания, и оказало положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а так же на формирование интереса студентов к занятиям физическими упражнениями.

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ БОРЬБЕ С ПЕРЕУТОМЛЕНИЯМИ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ

О.И. ЧЁТЧИКОВА, старший преподаватель

В.В. ЕВДОШЕНКО, студентка

О.В. ГРЕСЬ, студентка

*Харьковский национальный университет городского хозяйства
имени А.Н. Бекетова*

Основное требование к специалисту XXI века умение управлять профессиональной работоспособностью и не допускать свой организм к состояниям утомления и переутомления. Для этого студентам необходимо знать и уметь определять признаки усталости, локализовать причины их возникновения, применить профилактический и восстанавливающий комплексы методов физической культуры при усталости, утомлении и переутомлении. Поэтому, методы воспитания и научения студентов профилактике и восстановлению организма при усталости, утомлении и переутомлении являются необходимыми процедурами профессионализации специалиста.

Воспитание и обучение культуре управления профессиональной работоспособностью проводится кафедрой физического воспитания в рамках

консультативно-самостоятельного изучения студентами дисциплины «Управление профессиональной работоспособностью». Дисциплина представлена на сайте дистанционного обучения ХНУМГ им. А.Н. Бекетова.



Утомление – физиологическое состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности. Нередко как синоним утомления употребляется термин «усталость». Утомление – это совокупность изменений в физическом и психическом состоянии чело-

века и животного, развивающихся в результате деятельности и ведущих к временному снижению ее эффективности. Субъективное ощущение утомления называется усталостью.

Утомление может появляться как при умственной, так и при физической работе. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания, скорости мышления и др. Физическое утомление проявляется нарушением функций мышц: снижением силы, скорости сокращений, точности, согласованности и ритмичности движений. Отметим, что в период эмоционального подъема длительное время не возникает признаков утомления и чувства усталости. Чрезмерная нагрузка в течение длительного времени приводят к переутомлению. При переутомлении отмечаются головная боль, рассеянность, снижение памяти, внимания, нарушается сон. Переутомление - это патологическое состояние, развивающееся у человека вследствие хронического физического или психологического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе. Патогенез переутомления аналогичен патогенезу неврозов. Профилактика переутомления строится на устранении вызывающих его причин, особенно в периоды экзаменов или зачётов. Существует два вида переутомления: одно возникает при умственной деятельности, другое – при мышечной работе.



В состоянии переутомления у студента повышается основной обмен и часто нарушается углеводный обмен. Нарушение углеводного обмена проявляется в ухудшении всасывания и утилизации глюкозы. Усталость, утомляемость, переутомление наступают быстрее у студентов, перенёсших тяжёлые заболевания. Сравнительно незначительная и непродолжительная нагрузка вызывает у них головную боль, одышку, сердцебиение, потливость, чувство

слабости, работоспособность быстро падает, а восстанавливается медленно. В этих случаях необходим щадящий режим труда и более длительный отдых.

Профилактика усталости, утомление и переутомления строится на устранении вызывающих их причины. Поэтому интенсивные нагрузки должны применяться только при достаточной предварительной подготовке. В состоянии повышенной нагрузки интенсивные умственные занятия следует чередовать с физическими нагрузками, особенно в период экзаменов или зачетов. Все нарушения режима жизни, работы, отдыха, сна и питания, а также физические и психические травмы, интоксикация организма из очагов хронической инфекции должны быть устранены. Усиленные занятия после какого-либо заболевания или в состоянии после перенесённых заболеваний должны быть запрещены.

При выполнении определенных физических упражнений в процессе работы достигается три основных результата: ускорение процесса вратывания; повышение эффективности кратковременного отдыха в процессе труда; поддержание здоровья трудящихся.

Работоспособность - это уровень функциональных возможностей организма (физиологической системы, органа), характеризующийся эффективностью (количеством и качеством) работы, выполняемой за определённый промежуток времени. Распланированная ритмичная работа даёт равномерную и высокую производительность труда. Основным принцип, который можно назвать принципом бездефицитности, гласит: к началу очередного рабочего цикла организм должен полностью восстановиться. Рабочий цикл состоит из двух частей - работы и отдыха.

Микро перерывы, короткие остановки, краткий активный отдых, физкультпаузы помогают сохранить работоспособность. Предупредить утомление можно, если заранее выполнить несколько физических упражнений, потереть уши, нос, затылок, сделать массаж лица, шеи, воротниковой зоны, умыться холодной водой. После такой «встряски» работоспособность опять повысится. Можно позволить себе короткий сон или сеанс аутогенной тренировки. Это основательно восстановит работоспособность за 15-20 минут.

Причины, по которым физические упражнения для человека не могут стать его спутниками по жизни: 1). *Лень*; 2). *Лень* и оправдание отсутствием времени; 3). *Лень* и оправдание отсутствия условий для занятий.

Тренированный психофизически организм более устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды. Утренняя гимнастика, атлетическая гимнастика помогают в формировании красивого, пропорционального тела. Ритмическая гимнастика улучшает утилизацию кислорода в тканях организма, что ведет к повышению работоспособности, физической выносливости.

Плавание улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую систему, предотвращает застой венозной крови, обеспечивая её возврат в сердце. Велосипед незаменим в борьбе с лишним весом. Спортивные игры развивают ловкость, вырабатывают двигательную активность. Физкультура задерживает процесс старения, предупреждает развитие заболеваний, сохраняет профессиональную работоспособность.



**«Если хочешь быть сильным – бегай,
хочешь быть красивым – бегай,
хочешь быть умным – бегай!»**

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ И ТЕХНОЛОГИЯМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

О.И. ЧЁТЧИКОВА, старший преподаватель

Д.В. КУЛАКОВ, магистр, старший преподаватель

Н.И. ГАЙДУКОВА, студентка

*Харьковский национальный университет городского хозяйства
имени А.Н. Бекетова*

Воспитание и физическое воспитание является порождением потребностей человеческого общества, которое выражается в том, что старшее поколение людей готовит к жизни младшее, то есть воспитывает его, в том числе и психофизически.

По мере усложнения в обществе социальных отношений видоизменялась и функции воспитания и физического воспитания - этих вечных категорий, как и процессов их развития и внедрения в сферу материального производства и духовной жизни людей. Сегодня можно говорить о формировании нового типа студента с качествами (по В.М. Выдрину): 1). всестороннего развития индивидуальных задатков, склонностей и дарований для воплощения в творческие способности ко всем видам деятельности, которые необходимы в обществе; 2). освоение каждым студентом определённых достижений науки и культуры, формирование научного мировоззрения и перемещение жизненного интереса студента из сферы материального потребления в сферу удовлетворения духовных запросов; 3). гармоничное развитие духовных и физических качеств студента, духовной и физической красоты.